



令和8年 1月分献立表



板橋区立加賀中学校

日	曜	牛乳	献立	材 料 名			栄養価			
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
9	金	○	冬野菜のカレーライス 海藻サラダ	学校給食用無洗米、米粒麦、じゃがいも、薄力粉、油、赤ざらめ、砂糖、ごま油	★牛乳、鶏肉、海草ミックス	にんにく、生姜、人参、玉葱、大根、れんこん、ほうれんそう、キャベツ、粒コーン缶	777	22.1	23.5	
13	火	○	【七草の節句1/7】 麦ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 七草すいとん汁	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、薄力粉、白玉粉	★牛乳、★ほっけ60g、鶏肉、豆腐	生姜、大根、人参、ゆず、だいこん葉、舞茸、長葱、せり	766	33.5	19.6	
14	水	○	【7・4・8・2・9・4リクエスト】 ★きなこ揚げパン 鶏と大根のサラダ あさり入りミネストローネ 	★ミルクパン、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、シエルマカロニ、★バター	★牛乳、きな粉、鶏ささみ、あさり、ベーコン、鶏肉、白いんげん	きゅうり、大根、人参、セロリー、玉葱、ポイルトマト、キャベツ	723	31.0	29.0	
15	木	○	【小正月】 高野豆腐のそぼろ丼 白菜のゆず風味おひたし 白玉ぜんざい	学校給食用無洗米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん、三温糖、白玉団子	★牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、小豆	人参、干し椎茸、さやいんげん、白菜、ゆず	762	29.9	18.0	
16	金	○	しょうゆラーメン スパイシーポテトビーンズ くだもの 	中華めん、ごま油、油、じゃがいも、でんぶん	★牛乳、豚肉、★なると、大豆	にんにく、生姜、人参、玉葱、粒コーン缶、もやし、長葱、みかん	755	28.9	23.3	
19	月	○	わかめごはん 魚のピリ辛焼き 野菜のからし和え すずしろ汁	学校給食用無洗米、米粒麦、★白ごま、ごま油、三温糖、油、里芋、でんぶん	★牛乳、炊き込みわかめ、★さは60g、鶏肉	にんにく、生姜、長葱、白菜、小松菜、人参、大根	752	31.6	25.9	
20	火	○	ガーリックライス スープカレー フルーツヨーグルト 	学校給食用無洗米、米粒麦、★バター、油、じゃがいも、油、はちみつ	★牛乳、鶏肉、うずら卵水煮、★プレーンヨーグルト	にんにく、人参、玉葱、しめじ、なす、ヤングコーン、生姜、トマトピューレ、みかん缶、パイン缶、★黄桃缶	824	25.7	24.1	
21	水	○	【ふれあい農園会給食～長ねぎ～】 麦ごはん すき焼き風肉豆腐 野菜の磯香和え 	学校給食用無洗米、米粒麦、焼きふ(車ふ)、砂糖	★牛乳、刻みのり、豚肩(脂身付き)、焼き豆腐	ほうれんそう、もやし、人参、えのきたけ、玉葱、干し椎茸、糸こんにゃく、長葱、小松菜	727	30.8	20.2	
22	木	○	キムチうどん 魚のごま衣フライ フルーツゼリー	うどん、油、薄力粉、★白ごま、ソフトパン粉、油、砂糖	★牛乳、豚肉、赤みそ、★こまい、たまご、粉寒天	人参、玉葱、大根、白菜、白菜キムチ、しめじ、小松菜、長葱、★りんごジュース、パイン缶	757	37.3	25.4	
23	金	○	【受験応援献立】 チキンカツバーガー ABCマカロニスープ くだもの(いよかん) 	★ショートニングパン、薄力粉、生パン粉、ソフトパン粉、砂糖、油、ABCマカロニ、じゃがいも	★牛乳、鶏むね肉60g、ベーコン、豚肉	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、いよかん	841	34.7	37.9	
26	月	○	【東京都をあげよう】 麦ごはん 海苔の佃煮 鶏肉のレモンソース ちゃんこ風煮込み 	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、薄力粉、でんぶん、油	★牛乳、のり、鶏むね肉60g、豚肉、鶏肉、油揚げ、豆腐	レモン、ごぼう、人参、長葱、白菜、大根、干し椎茸	846	35.1	29.7	
27	火	○	【タイムスリップ給食①】 鮭茶漬け 肉じゃが 小松菜のごま和え	全国学校給食週間 	学校給食用無洗米、★白ごま、じゃがいも、砂糖、★白すりごま	★牛乳、★さけ、豚肩(脂身付き)、豚ばら(脂身付)	みつば、人参、玉葱、さやいんげん、しらたき、小松菜、もやし	760	31.3	20.3
28	水	○	【タイムスリップ給食②】 いちごジャムパン くじらと鶏の甘辛揚げ ホワイトシチュー 		★コッペパン、いちごジャム、でんぶん、油、三温糖、★白ごま、じゃがいも、薄力粉、★バター、★生クリーム	★牛乳、鶏肉、★くじら肉、★調理用牛乳	生姜、セロリー、にんにく、人参、玉葱、ブロックリー、マッシュルーム水煮	849	37.8	34.0
29	木	○	【7・3リクエスト】 ★キムチチャーハン ニラ入り卵焼き ワンタンスープ 		学校給食用無洗米、米粒麦、ごま油、油、砂糖、ウェーブワンタン	★牛乳、豚ひき肉、たまご、鶏ひき肉、ひじき、鶏肉	生姜、白菜キムチ、玉葱、長葱、人参、にら、干し椎茸、白菜、たけのこ水煮、小松菜	740	32.6	26.3
30	金	○	【7・1リクエスト】 スパゲッティベスカトーレ イタリアンサラダ ★ブルーベリーケーキ 		スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、★バター、砂糖、油、薄力粉	★牛乳、★むきえび、★いか、ベーコン、たまご、★調理用牛乳	にんにく、玉葱、人参、小松菜、マッシュルーム水煮、トマト、トマトピューレ、キャベツ、粒コーン缶、ブルーベリー	755	30.3	27.6

※ 食材の関係で献立を一部変更する場合があります。

※ ★はリクエストメニューです。

今月からリクエスト給食が始まります！



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
月分平均	776	31.5
板橋区学校給食摂取基準	772～888	26.9～41.5